



2021年10月1日発行
すくすくどろんこの会
統括管理栄養士：矢部まり子
栄養士：神田順子、松野都美



実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物のおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切なことです。日々の食卓にも旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



10月の給食

- 11日(月) 鉄分強化Day
- 14日(木) 世界の料理【インド】
- 18日(月) 鉄分強化Day
- 27日(水) お誕生日会メニュー
- 29日(金) 行事食【ハロウィン】



旬のものを食べよう!

秋が旬のもの、これからおいしくなる食材をご紹介します。

○イモ類…じゃがいも、さつまいも、さといも など
抵抗力、免疫力をつけるビタミンCが豊富に含まれています。

○根菜類…かぶ、ごぼう、人参、大根 など
ビタミンCの他に、食物繊維を多く含むものが多いです。

○葉菜類…白菜、ほうれん草、春菊 など
カロテンやビタミンCの他に、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルが豊富です。

○きのこ類…えのきたけ、しめじ、まいたけ など
食欲増進、神経系の調整に必要なビタミンB1、発育促進、脂質の代謝を促進するビタミンB2、カルシウムなどが含まれています。



インド料理☆14日(木)

インドは日本と同じアジアの国ですが、およそ10倍の国土に10倍の人がいる大きな国です。ヒンズー教徒は神聖な牛を、イスラム教徒は不浄とされる豚を食べず、宗教上の教義にのっとり肉を避ける菜食主義の人が多くいます。

インドでは手で食事をすることも多々ありますが、左手は不浄なものとされていますので原則使いません。これはトイレの後、左手で洗い流す習慣からきています。

★インドのスパイス

インドで多用されるスパイスはデトックス、体の熱を取ったり体を温めたりする、整腸、発汗、胃酸過多防止など色々な作用があります。薬の代わりに体調を整える役目も果たしています。

■キーマカレー：キーマカレーは、インド発祥のカレーのうちの一の種類。キーマカレーの「キーマ」は、細切れ肉やひき肉という意味のヒンドゥー語を意味しています。インドでは宗教上の理由で鶏肉や羊を使ったキーマカレーが一般的です。

■ヨーグルトゼリー：インドの牛乳の消費量は世界でもトップクラスです。自宅で手作りヨーグルトを食べる割合は高く、様々なヨーグルト料理があるそうです。インド発祥の飲み物「ラッシー」も有名ですね。



○きのこ類…えのきたけ、しめじ、まいたけ など
食欲増進、神経系の調整に必要なビタミンB1、発育促進、脂質の代謝を促進するビタミンB2、カルシウムなどが含まれています。



☆食育予定☆

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。各クラスからのお知らせをご覧ください。



☆給食室より☆

暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。日中も涼しくなってきた、体を動かすのに気持ちのいい季節になってきました。スポーツの秋、そして食欲の秋です。言葉の通り、「食べたい!」という意欲たっぷりの子もたち。好き嫌いがある子も、苦手な食べ物に挑戦する姿に成長を感じます。今月は運動会もあるので、たくさん食べて体力をつけて頑張りましょう!

食べ物なぞなぞ

- Q1. つちのなかにかくれているおれんじいろのやさいってなに?
Q2. だいたいのまめからつくられているものはどれ? ①バター(ばたー) ②ヨーグルト(よーぐるど) ③とうふ